



مستری اقلیم
مستری اقلیم

WWW.IQRELANDONTADA.COM

تمرکز و مطالعات

آن چه هر دانش آموز باید بداند





تمرکز و مطالعه



داشتن تمرکز خوب یک دارایی با ارزش است

آنچه هر دانش آموز باید بداند

تمرکز و مطالعه

سید محمدرضا حسینی



انتشارات شلاک

سرشناسه	حسینی، سید محمدرضا،
عنوان و نام پدیدآور	آنچه هر دانش‌آموز باید بداند: مطالعه و تمرکز /
مشخصات نشر	سید محمدرضا حسینی.
مشخصات ظاهری	تهران: شلاک، ۱۳۹۴.
شابک	ص. ۶۴
وضعیت فهرست نویسی	۵-۶۳-۵۲۲۷-۶۰۰-۹۷۸
موضوع	فیبا
موضوع	مطالعه و فراگیری
موضوع	دقت
موضوع	حافظه -- تقویت
رده بندی کنگره	LB۳۹/۱۰۳۸۵
رده بندی دیویی	۲۷۱/۲۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۸۷۵۸۲



انتشارات شلاک

نام کتاب	✱ تمرکز و مطالعه
ناشر	✱ انتشارات شلاک
مؤلف	✱ سید محمدرضا حسینی
چاپ ششم	✱ ۱۳۹۵
شمارگان	✱ ۲۰۰۰ جلد
قیمت	✱ ۸۰۰۰ تومان
شابک	✱ ۵-۶۳-۵۲۲۷-۶۰۰-۹۷۸

جمالز ده جنوبی - خ دیلمان - پ ۱۴ - وحد ۱

تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۰۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸

www.Shelak.ir

pubshelak@yahoo.com

مقدمه	۷
۱ : تمرکز و حواس‌پرتی	۱۱
۲ : تمرین‌هایی برای افزایش تمرکز	۱۷
۳ : عوامل مؤثر در تمرکز (قبل از مطالعه)	۲۷
۴ : روش‌های ایجاد تمرکز (هنگام مطالعه)	۳۳
۵ : مراحل یک مطالعه‌ی متمرکز	۴۹
۶ : تمرکز با تغذیه بهتر	۵۷
منابع	۶۳

مقدمه

«تمرکز در مطالعه فهم مطالب را سرعت بخشیده و حافظه را بهتر می‌کند.»

حتماً بارها تجربه کرده‌اید که پس از مدتی مطالعه چیز زیادی نفهمیده‌اید، به عقب برمی‌گردید و شروع به خواندن دوباره می‌کنید، اما کمی جلوتر مشکل تکرار می‌شود. این موضوع شما را بسیار خسته و میل به مطالعه را کم می‌کند. گاهی اوقات هم به نقطه‌ای از کتاب خیره و در افکار خود غوطه‌ور می‌شوید.

بسیاری از دانش‌آموزان برای ورود به مطالعه بیدار هستند ولی هوشیاری لازم را ندارند. شاید برای شما پیش آمده که مطالعه درسی را شروع کرده‌اید، اما بعد از گذشتن دقایقی، تازه متوجه شده‌اید که اصلاً نمی‌دانید چه می‌کنید. دچار حواس‌پرتی می‌شوید و یا مطالب را خوب درک نمی‌کنید.

مطالعه‌ی شما وقتی هوشیارانه است که از هنگام شروع مطالعه و بعد

در لحظه لحظه‌ی ادامه‌ی آن بدانید که دارید چه می‌کنید و کاملاً کنترل ارادی بر رفتار خود داشته باشید.

بسیاری به دلیل عدم توانایی در تمرکز حواس، هنگام مطالعه نمی‌توانند به نتیجه دلخواه دست یابند. بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته، ساعت‌ها وقت بگیرد، اما به خوبی فهمیده نشود که در این صورت مطالعه بی‌فایده بوده و اثر مثبتی نخواهد داشت.

بدون تمرکز، تلاش‌های ما متفرق و پراکنده‌اند. تمرکز در مطالعه، فهم مطالب را سرعت بخشیده و حافظه را بهتر می‌کند.

بسیار اتفاق افتاده که وقتی به ساعت خود نگاه می‌کنید درمی‌یابید که یک ساعت سپری شده و شما هنوز چیزی نخوانده‌اید. این اتفاق است که همیشه و به خاطر نبودن قدرت تمرکز می‌افتد.

موقعیت‌های بسیاری در زندگی وجود دارند که با کمی تمرکز در آن‌ها، می‌توان شاهد تغییرات گسترده‌ای بود.

برای ایجاد و رشد دادن تمرکز باید به ذهن خود آموزش دهیم. بیش‌تر افراد فکر می‌کنند که تمرکز یک فعالیت خسته‌کننده و مستلزم اعمال فشار است. یکی از دلایل این باور از کودکی نشأت می‌گیرد. والدین و معلمین از بچه‌ها توقع مطالعه، انجام تکلیف و کسب نمرات خوب را دارند.

این توقع موجب به وجود آمدن احساس فشار در انجام کاری

می‌شود که آن‌ها تمایلی به آن ندارند. مطالعه نیازمند تمرکز است و چون اغلب به کودکان یادآوری می‌شود که به قدر کافی تمرکز ندارند، در آن‌ها نوعی احساس بی‌زاری از مطالعه، به وجود می‌آید.

وقتی با اشتیاق خواستار پیشرفت در درس‌هایتان هستید یا می‌خواهید امتحان مهمی را با موفقیت پشت سر گذارید یا مشکلی را حل نمایید، از مطالعه متمرکز بهره‌گیری تا به قدرتمندی و کارایی نیروی تمرکز پی ببرید.

داشتن تمرکز خوب یک دارایی باارزش است، اما با این وجود بیش‌تر ما کاری برای تقویت آن انجام نمی‌دهیم، زیرا روش آن را نمی‌دانیم. مطالعه و فکر کردن در مورد مزایای تمرکز می‌تواند ما را در جهت تغییر دیدگاهمان یاری دهد.

تمرکز و حواس پرتی

تمرکز یعنی حفظ توجه و حواس روی موضوعی معین. بدون تمرکز حواس، یادگیری متمرکز نخواهد بود. همه افراد توانایی تمرکز دارند؛ تمرکز نسبی است و کسی نمی‌تواند ادعا کند کاملاً حواس پرت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد. تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوعاتی که نیاز به تفکر و تجزیه و تحلیل دارند مشکل و در موضوع هایی که جنبه‌ی تفریحی و سرگرمی دارند، بسیار آسان است.

تمرکز حواس

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن. تمرکز هر

شخص به نسبت کاهش عوامل حواس‌پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می‌کند. تمرکز یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود. برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس‌پرتی بستگی دارد. یعنی هر چه عوامل مزاحم و مغل تمرکز بیش‌تر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بر عکس.

حواس‌پرتی

حواس‌پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار، تخیلات و یا انجام کار دیگر. حواس‌پرتی یا منشاء ذهنی و درونی دارد و یا منشاء بیرونی و محیطی.

حواس‌پرتی درونی و ذهنی؛

افکار و اندیشه‌هایی است که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می‌کنند. این موانع شامل مواردی مثل درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس و خشم و شادی، سردرد و ... است.

حواس‌پرتی بیرونی و محیطی؛

همه‌ی آن چیزهایی هستند که به محیط پیرامون فرد ارتباط پیدا می‌کند

و یا تحریکات غیرعادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شوند مانند نور شدید و ضعیف، صداهاى ناهنجار، روشن بودن رادیو، تلویزیون و ضبط و

رهایی از حواس‌پرتی و ایجاد تمرکز حواس در افراد مختلف، متفاوت است و به حالت درونی، تجربه‌ها و موقعیت آن‌ها بستگی دارد.

حواس‌پرتی بیش‌تر علل درونی دارد و به طبیعت خود فرد، ویژگی‌ها، حالات روحی و روانی، و عادات فردی بستگی دارد.

حواس‌پرتی بیرونی و محیطی آسان‌تر از عوامل حواس‌پرتی درونی و ذهنی برطرف می‌شود.

یعنی می‌توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند سر و صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل مترو، سرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد. اما نمی‌توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی، ناراحتی و دگرگونی فکر و اندیشه، با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را انجام داد. مطالعات زیادی این موضوع را تایید کرده است که یک انسان می‌تواند در محل پر سر و صدا و ناآرام با تمرکز و توجه کافی مطالعه کند.

تمرکز حواس

نسبی است

تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس‌پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می‌کند. در نتیجه شما هیچ‌گاه از یک میزان مشخص و ثابت تمرکز برخوردار نیستند. به محض آن که محیط شما عوض شود و یا شرایط ذهنی شما تغییر کند، میزان تمرکز شما نیز بر یک مطلب تغییر می‌کند.

هم‌چنین تمرکز حواس افراد مختلف نسبت به یک‌دیگر، فرق می‌کند. بنابراین شما هرگز نباید خود را فرد حواس‌پرت و فاقد تمرکز بدانید، چرا که چنین چیزی حقیقت ندارد.

تمرکز حواس

اکتسابی است

تمرکز حواس به هیچ وجه ذاتی نیست و ما زن مشخصی برای تمرکز در مغز نداریم.

آنچه مسلم است استعداد بالقوه‌ی تمرکز حواس در همگان وجود دارد و مانند هر استعداد دیگر می‌توان آن را در خود رشد داد و پروراند. شما به راحتی می‌توانید این خصلت همگانی را در خود تربیت کنید و به عالی‌ترین مراتب خویش برسانید.

تمرکز حواس

نسبی است

تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس‌پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می‌کند. در نتیجه شما هیچ‌گاه از یک میزان مشخص و ثابت تمرکز برخوردار نیستند. به محض آن که محیط شما عوض شود و یا شرایط ذهنی شما تغییر کند، میزان تمرکز شما نیز بر یک مطلب تغییر می‌کند.

هم‌چنین تمرکز حواس افراد مختلف نسبت به یک‌دیگر، فرق می‌کند. بنابراین شما هرگز نباید خود را فرد حواس‌پرت و فاقد تمرکز بدانید، چرا که چنین چیزی حقیقت ندارد.

تمرکز حواس

اقتسابی است

تمرکز حواس به هیچ وجه ذاتی نیست و ما ژن مشخصی برای تمرکز در مغز نداریم.

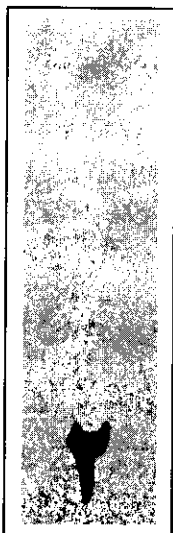
آنچه مسلم است استعداد بالقوه‌ی تمرکز حواس در همگان وجود دارد و مانند هر استعداد دیگر می‌توان آن را در خود رشد داد و پروراند. شما به راحتی می‌توانید این خصلت همگانی را در خود تربیت کنید و به عالی‌ترین مراتب خویش برسانید.

تمام استعدادهای بالقوه‌ی انسانی را می‌توان به صورت بالفعل درآورد و پرورش داد و به عالی‌ترین درجه‌ی خود را رساند.

علت رشد روزافزون مؤسسه‌های پرورش نیروهای ذهنی در دنیا همین قابلیت پرورش یافتن نیروهای ذهنی و اکتسایبی بودن آنهاست.

باور کنید که به راحتی قادرید استعداد خدادادی تمرکز فکر را در خودتان پرورش دهید و نسبت به وضعیت کنونی، آن را بهبود بخشید.

حتی اگر امروز فکر می‌کنید که سن شما بیش‌تر شده و یا در زندگی خود مشکلات جسمی، عاطفی و محیطی فراوان دارید، باز هم می‌توانید از قدرت تمرکز عالی برخوردار شوید به شرط آن که روش به کارگیری صحیح این استعداد بالقوه را فرا بگیرید.



تمرین‌هایی برای افزایش تمرکز

الف- تمرین‌های کلی

و عمومی

۱) فکر کردن به یک موضوع

به مدت یک ماه در یک ساعت مشخص به یک تصویر یا موضوع مورد علاقه‌تان فکر کنید. به محض انحراف ذهن از موضوع اصلی، به آن بازگردید. به مرور می‌بینید که رفته رفته میزان انحراف‌های ذهنی شما کاهش می‌یابد.

اگر بعد از چند شب احساس کردید که این موضوع دیگر تکراری شده است آن را عوض کنید.

تمرین فکر کردن به یک شاخه گل معروف است. به یک شاخه گل فکر کنید. پس از چند لحظه عوامل حواس‌پرتی به سراغ شما می‌آیند. خیلی سریع افکار خود را جمع و جور کنید و به فکر شاخه‌ی گل برگردید. هر وقت که فکر شما منحرف می‌شود باید به شاخه‌ی گل برگردید.

۲) نگاه کردن به یک جسم

جسمی را جلوی خود بگذارید و دقیقاً روی آن متمرکز شوید و به آن نگاه کنید. هر بار که ذهنتان منحرف شد، دوباره توجه خود را به جمع کنید.

هر بار ده دقیقه این کار را انجام دهید.

۳) دیدن یک جسم با چشم بسته

این تمرین باید پس از مهارت در دیدن اشیاء با چشم باز صورت گیرد. چشمان خود را ببندید و به تصویری در ذهن خود توجه کنید. شیء را در ذهن خود ببینید و به آن فکر کنید. هر بار که حواستان پرت می‌شود به تصویر ذهنی خود برگردید.

۴) نگاه کردن به یک اسم معنی

اسامی معنی مثل محبت، فداکاری، خشم، شادی و هیجان را ببینید. بهتر آن است که آن‌ها را در وجود و چهره‌ی شخص مورد علاقه‌تان

مثل یک دوست صمیمی، یا مادر و یا یک پرستار ببینید.

(۵) تمرکز بر نقطه سیاه

اشخاصی که تمرینات مختلف تمرکز بر نقطه سیاه را انجام داده‌اند، در تأثیرگذاری نقطه سیاه توافق کامل دارند.

یک نقطه سیاه به قطر ۱ تا ۳ سانتیمتر بر روی یک زمینه سفید قرار دهید. اگر این را با مداد سیاه بر روی کاغذ می‌کشید، کاغذ شما نباید خط‌دار باشد. این نقطه را طوری روی دیوار نصب کنید که وقتی مقابل آن می‌نشینید، نقطه سیاه مقابل پیشانی شما باشد.

به فاصله دو متری از دیوار بنشینید و در یک وضعیت راحت قرار بگیرید. به خاطر این که در طول تمرکز بر نقطه سیاه احساس ناراحتی نکنید و یا پایتان خواب نرود روی صندلی بنشینید.

عضلات چشم و صورت را رها کنید و پس از راحتی بلافاصله چشم‌ها را باز کنید و به نقطه سیاه خیره شوید. پلک‌ها را باید به آرامی باز کنید. کاملاً در نقطه سیاه فرو روید. به تدریج تمرکز خود را از وسط نقطه سیاه به حد فاصل نقطه سیاه و سفیدی کاغذ معطوف کنید. بهتر آن است که کم‌کم چشم خود را در این دایره سیاه حرکت دهید. این چرخش می‌تواند در جهت حرکت عقربه‌های ساعت یا بر خلاف جهت آن باشد.

پس از مدتی که این چرخش را دور تا دور این دایره انجام دادید،



بلافاصله یک‌باره و ناگهانی به نقطه سیاه برگردید و در آن خیره شوید. ممکن است این سیاهی برای لحظاتی تمام میدان بینایی شما را اشغال کند. اگر در این خیرگی و تمرکز و توجه، احساس کردید چشم‌هایتان می‌سوزد، پلک‌های خود را به حالت نیمه بسته درآورید. پس از این استراحت نسبی، چشم را بیش‌تر باز کنید و خیرگی را دوباره شروع کنید.

در این تمرین نگذارید که فکرتان به جاهای دیگر برود و هر وقت احساس کردید فکرتان منحرف شده است، مجدداً با تمرکز بیش‌تری به نقطه سیاه بیندیشید.

پس از مدتی که در یک محیط ساکت و آرام با بدن ریلکس، به طور فعال این تمرین را انجام می‌دهید، می‌بینید که دقایق زیادی را بدون توجه به مسایل دیگر فقط در نقطه سیاه بوده‌اید.

۶) تمرکز بر دوائر متحد المکز

روی یک زمینه‌ی سفید، نقطه‌ای به قطر یک سانتی متر بکشید و سپس با استفاده از یک پرگار، دایره‌ای به قطر ۲ سانتی‌متر دور آن رسم کنید. بعد با حفظ همان مرکز پرگار، دایره‌هایی به قطر ۳، ۴، ۵، ۶ و ۷ سانتی‌متر بکشید. سپس این دایره‌ها را با مداد سیاه پر رنگ و ضخیم‌تر کنید، به شکلی که حالت منظم خود را از دست ندهند. (بهتر است به

جای نوک پرگار از ماژیک ضخیم استفاده کنید) آن را روی دیوار نصب کنید. در فاصله ۲ متری آن قرار بگیرید. ارتفاع آن تا حد پیشانی شما باشد. تمرین را شروع کنید. بدن را ریلکس نمایید و چند نفس عمیق بکشید.

ابتدا به بزرگ‌ترین دایره نگاه کنید. برای این منظور نگاهتان را طوری در وسط قرار دهید که قسمت وسط، مبهم و محو باشد و دایره بزرگ‌تر در حوزه دید شما قرار گیرد. طوری که نقطه تمرکز شما همان دایره بزرگ‌تر باشد. حتی می‌توانید تمامی دوائر کوچک‌تر داخلی را یک نقطه سیاه رسم کنید و به بزرگ‌ترین دایره فکر کنید.

پس از حدود ۴۰ ثانیه به دایره دوم بیاپید و همین کار را در همین مدت زمان روی دایره دوم انجام دهید. حالا به دایره سوم، چهارم، پنجم و ... بیاپید. روی هر دایره ۴۰ ثانیه تمرکز کنید و همین‌طور به دوائر داخلی‌تر بیاپید.

بهتر آن است که همین‌طور که به داخل می‌آیید، مدت زمان توقف خود را روی هر دایره چند ثانیه افزایش دهید. این کار را آن قدر ادامه دهید که به نقطه سیاه برسید و سپس روی نقطه سیاه، مانند تمرین قبل تمرکز کنید.

حدود ۳ الی ۵ دقیقه در نقطه سیاه متمرکز باشید. سپس بدون انحراف فکر و برهم زدن توجه و تمرکز، این بار همین مسیر را برگردید. یعنی دایره به دایره از داخل به بیرون بروید.

۷) تمرکز بر شعله شمع

تمرکز بر نقطه نورانی یا شعله شمع هم قدمتی کمتر از نقطه سیاه ندارد. راه اساسی پرورش تمرکز و پرورش فکر در تمرین‌های یوگا و هپنوتیزم، تمرکز بر شعله شمع است.

تمرکز بر شعله شمع برای افراد، جذاب است و با علاقه بیش‌تری هم آن را دنبال می‌کنند.

فضای اتاق را تاریک کنید و شمعی روشن نمایید. مسلماً اگر این تمرین را در شب انجام دهید، به شرط آن که خوابتان نبرد، مؤثرتر است. شعله شمع را تا آنجا بالا بیاورید که وقتی می‌نشینید بتوانید به طور افقی به آن نگاه کنید.

طبق معمول ابتدا چشم‌ها را ببندید، تمرین ریلکس و تنفس آگاهانه و عمیق را انجام دهید. عضلات را رها کنید اما ستون فقرات صاف باشد. به آرامی چشم‌های خود را باز کنید و به شعله شمع خیره شوید.

صرفاً به شعله و آتش نگاه نکنید. بلکه فضای پیرامون شعله را که به صورت هاله‌ای روشن، دور تا دور شمع دیده می‌شود نگاه کنید. در مرحله اول، بیش از یک تا دو دقیقه این تمرین را انجام ندهید. پس از این زمان، پلک‌ها را ببندید و به ویژه عضلات صورت را، ریلکس کنید. در ریلکس کردن عضلات صورت، به آرامش عضلات چشم توجه کنید. حالا همین کار را با چشم‌های بسته در ذهن خود انجام دهید. شعله

شمع را در ذهنتان مجسم کنید و به آن خیره شوید. پس از آن یکی دو دقیقه پلک‌ها را به آرامی باز کنید و با نگاه خیره خود به شعله شمع هجوم ببرید.

هر وقت احساس کردید که فکرتان منحرف شد، کافی است به قسمتی از شعله شمع توجه و تمرکز کنید. حرکت، تغییرها، نوسان‌ها و تغییر رنگ آن قسمت از شعله را در نظر بگیرید. بعد از دو دقیقه دوباره به آرامی چشم‌ها را ببندید، صورت را ریلکس کنید و به تجسم ذهنی شعله شمع مشغول شوید. این رفت و برگشت را چندین بار انجام دهید تا این که چشم‌هایتان کاملاً خسته شوند.

تمرین را پس از یک نگاه سه دقیقه‌ای به شعله شمع خاتمه دهید و پس از آن چشم‌ها را ببندید و دراز بکشید.

۸) تمرین پرش آگاهانه فکر

شما به این شکل یاد می‌گیرید که هر زمان که روی یک موضوع خاص فکر می‌کنید، به سرعت فکر خود را بر موضوعی دیگر متمرکز کنید. برای این منظور آرام و ریلکس بنشینید و به یک موضوع فکر کنید. هر موضوعی را که دلتان می‌خواهد انتخاب کنید و به آن توجه کنید. این موضوع می‌تواند تصویری عینی و یا تجسمی ذهنی داشته باشد. مثلاً به ماه فکر کنید که در تاریکی آسمان، روشن است و نور

می‌دهد. بعد از چند دقیقه که کاملاً فکر خود را متوجه تصویر نمودید، خیلی سریع برگردید و فوراً به یک موضوع مورد علاقه دیگر فکر کنید. مثلاً به یک درخت. مراقب باشید

وقتی به درخت فکر می‌کنید، فکر قبلی یا تصویر ماه به ذهنتان نیاید و کاملاً به جزییات درخت فکر کنید. بعد از چند دقیقه به فکر خود جهش دهید و به موضوع سومی فکر کنید. توجه داشته باشید که روی هر سوژه باید حدود دو دقیقه توقف کنید.

ب- تمرین تمرکز

هنگام مطالعه

۱) حواستو جمع کن

هر وقت فکرتان منحرف شد، به خودتان بگویید:

"حواستو جمع کن"

و توجه خودتان را به موضوع برگردانید.

با نگاه کردن به سوالات، خلاصه‌برداری‌ها، جداول، عناوین مطالب و غیره تمرکز خود را به موضوع مطالعه برگردانید و هر قدر که ممکن است آن را حفظ کنید.

اگر دوباره فکرتان منحرف شد، با خود بگویید:

"حواستو جمع کن"

و به آرامی توجه خودتان را به موضوع برگردانید و این تمرین را مرتباً تکرار کنید.

۲) اندازه‌گیری میزان حواس‌پرتی

یک کارت کوچک تهیه کنید. آن را به سه قسمت تقسیم کند و هر یک از قسمت‌ها را با صبح، بعد از ظهر و شب نام‌گذاری کنید. هر وقت که فکرتان از مطالعه منحرف شد یک علامت در قسمت مربوطه در کارت بزنید.

برای هر روز یک کارت مجزا در نظر بگیرید و آن را همیشه همراه خود داشته باشید. بعد از مدتی ملاحظه خواهید کرد که با انجام تمرینات و افزایش مهارت شما در تمرکز حواس، از تعداد علامت‌ها هم کاسته می‌شود.



عوامل مؤثر در تمرکز (عوامل جاری و قبل از مطالعه)

این عوامل باید در زندگی جاری تقویت شود و مربوط به یک روز و یا زمان مطالعه نیست و قبل از آن باید به فکر آن بود.

۱- اعتماد به نفس

اعتماد به نفس مهم ترین عامل روان شناختی مؤثر در تمرکز حواس است. احساس بی کفایتی همان چیزی است که از فایده شدن شما بر سستی ممانعت می کند.

داشتن تفکر مثبت در مورد خود، مهم ترین کمکی است که می توانید برای تمرکز و یادگیری به خود بکنید. موفقیت در کارهای کوچک و



یادآوری آن‌ها، دو عامل مؤثر در پرورش اعتماد به نفس هستند. تصویر ذهنی مثبت از خود داشته باشید و موفقیت‌های خود را کوچک نشمرید.

۲- ذکر

ذکر و عبادت با حضور قلب، پریشانی فکر را از بین می‌برد و ذهن و جسم را پالایش می‌کند، ضمن آن که آرامش فکری عمیقی را به دنبال دارد. افراد عابد دارای تمرکزی فوق‌العاده و آرامش روحی عمیق هستند. قرآن کریم می‌فرماید: با ذکر خدا، قلب‌ها آرامش می‌یابند. بیان مداوم یک ذکر باعث فرو رفتن در لایه‌های عمیق‌تر مغز می‌شود و این مثل قسمت‌های عمیق دریاست که از سکوت و سکون فراوانی برخوردار است.

پیامبر اکرم می‌فرمایند: "هر چیز را حد معینی است مگر ذکر را که در آن حد و پایانی مقرر نگردیده است."

۳- زمانی برای

افکار و نگرانی‌ها

پژوهش‌ها ثابت کرده است که افرادی که زمانی را برای افکار و نگرانی‌های خود تخصیص می‌دهند، پس از چهار هفته ۳۵ درصد کمتر دچار نگرانی و حواس‌پرتی می‌شوند.

زمان خاصی را در هر روز برای فکر کردن در مورد نگرانی‌ها اختصاص دهید و در مورد افکاری که دائماً به ذهن شما می‌آیند و مزاحم تمرکزتان در کارها می‌شوند فکر کنید.

هنگام مطالعه وقتی که متوجه یک فکر مزاحم می‌شوید به خودتان یادآوری کنید که یک زمان مخصوص برای فکر کردن در مورد آن دارید.

۴- پرهیز از اضطراب

برخی از علائم و نشانه‌های اضطراب بدین قرارند: مشکل در تمرکز، مشکل در حافظه و حفظ کردن، تهوع، اسهال، انقباض و پرش عضلات، سردرد، کمر درد، ضعف ایمنی بدن، کابوس، خواب آلودگی، تپش قلب، عفونت دستگاه تنفسی، لکنت زبان، تحریک‌پذیری، تغییر در فشار خون، تکرر ادرار، آشفته‌گی معده، عدم یادآوری، عدم یادسپاری، فراموشی، حرکات غیرارادی دست و پا، کاهش وزن و ...

مهم‌ترین عوامل ایجاد اضطراب عبارتند از:

- ۱- ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده؛
- ۲- سخت‌گیری معلمین در طی سال تحصیلی؛ ترس از پرسش‌های کلاسی، سخت بودن سؤالات امتحانی و سخت نمره دادن توسط معلمین

و ...

۳- انتظارات بیش از حد والدین؛

۴- عدم وجود خودباور در دانش‌آموز؛

برنامه‌ریزی درسی، مطالعه درطول سال تحصیلی و استفاده‌ی بهتر از زمان و البته آسودگی شب امتحان از اضطراب‌های کاذب جلوگیری می‌کند.

اضطراب بسیاری از اوقات از تصور نگران‌کننده‌ی شخص درباره‌ی خودش نشأت می‌گیرد. یعنی با این که شما درس خود را می‌خوانید و اهل مطالعه هستید، مدام تصور نگران‌کننده‌ای از خودتان در ذهن دارید که بازده فعالیت ذهنی شما را کاهش می‌دهد و به حافظه و تمرکز شما لطمه وارد می‌کند.

موارد زیر در کاهش دلشوره قبل از امتحان مفید است:

۱- ایجاد محیطی آرام و دور از تشنج

۲- خواب و استراحت کافی

۳- آمادگی برای امتحان

۴- اندیشیدن به جنبه‌های مثبت

۵- ورزش

۶- گرسنگی و تغذیه بد

برای آشنایی بیشتر با اضطراب و روش‌های کاهش و مقابله با آن

به کتاب اضطراب ریاضی از همین ناشر مراجعه کنید.

۵- ترک افکار منفی و

داشتن افکار مثبت

مطالعه عمیق و یادگیری ثمربخش وقتی حاصل می شود که فرد تصور مثبتی از خود داشته باشد و به خود اعتماد کند. زیرا اعتماد به خود باعث موفقیت بیش تر و افزایش مهارت و توانایی فرد می شود.

وقتی می خواهید کاری انجام دهید از گفتن کلماتی همانند: نمی خواهم، نمی دانم و نمی توانم بپرهیزید. ترس، بدگمانی و بی ارادگی را از ذهن خود دور کنید. هرگز به خود اجازه ندهید که هیجانات و افکار منفی، شما را در خود غرق و تمرکز حواس شما را مختل کند. اعتماد به نفس داشته باشید و پیوسته در نزد خود تکرار کنید که قادر به انجام کار هستم، می توانم انجام دهم و باید انجام دهم و... بدین طریق تفکر مثبت را در خود پرورش دهید. اعتماد به نفس احساس شعف و شادی را در شما به وجود می آورد و در حالت شادمانی از تمرکز حواس خوبی برخوردارید. بهتر فکر می کنید، بهتر مطالعه می کنید و نتیجه کارتان بهتر می شود.

مارگریت کوربت می نویسد:

انسان در بحر اندیشه های خوشایند حافظه بهتری پیدا می کند و ذهن در حالت آرامی قرار می گیرد و میل به یادگیری را در افزایش



می‌دهد.

خودپنداره‌ی مثبت مهم‌ترین کمک برای تمرکز و یادگیری است. اگر بتوانیم تصورات غلط و منفی را از ذهن خود دور نموده و تصورات مثبت را جایگزین کنیم، می‌توانیم علاقه به مطالعه و یادگیری را در خود ایجاد کنیم.

روش‌های ایجاد تمرکز (هنگام مطالعه)

بدون تمرکز حواس ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته، ساعت‌ها وقت بگیرد و به خوبی فهمیده نشود و در نتیجه امر مطالعه بی‌فایده بوده و اثر مثبتی نداشته باشد.

بنابراین کاربرد روش‌ها و فنونی که به خواننده کمک می‌کند تا هنگام مطالعه فعال باشد، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز حواس هنگام مطالعه افزایش می‌دهد.

در این جا ۲۰ روش و مورد را می‌آورم که از کتب مختلف گردآوری نمودم، موارد غیرضروری و غیرعملی آن را حذف و نکاتی را به آن اضافه کردم، بنابراین این موارد چکیده نظرات افراد زیادی است که در این باره مطالعه نموده‌اند؛ آن‌ها را بخوانید و به خوبی عمل کنید:

۱- علاقه به موضوع

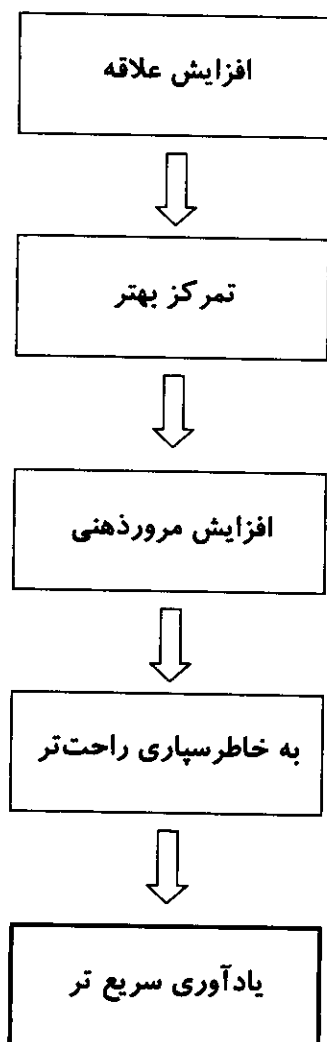
علاقه مهم‌ترین شرط ایجاد تمرکز است. هرچه علاقه به یک موضوع بیش‌تر باشد، تمرکز بر آن بیش‌تر می‌شود.

وقتی شما به موضوعی علاقه داشته باشید، خود به خود بر آن متمرکز می‌شوید. بیش‌تر دقت می‌کنید و به راحتی آن را به حافظه می‌سپارید و بعد هم خیلی راحت به خاطر می‌آورید. معمولاً علاقه بیش‌تر، به تمرکز بیش‌تر و مرور ذهنی بیش‌تر و در نهایت به خاطر سپاری بهتر می‌انجامد.

طبیعی است یادآوری سریع‌تر مشروط به علاقه است و تا علاقه نباشد تمرکز نیز وجود نخواهد داشت.

وقتی غرق دیدن فیلمی مهیج یا تماشای مسابقه ورزشی مورد علاقه خود یا بازی شطرنج یا خواندن یک رمان جالب یا حل جدول و یا مطالعه درس مورد علاقه‌تان هستید، نسبت به سر و صدا، حضور دیگران یا عوامل حواس‌پرتی دیگری که در محیط اطراف‌تان هست، هیچ واکنشی نشان نمی‌دهید، که این نشان از تمرکز عالی شما دارد.

وقتی به موضوعی علاقه داشته باشید، خود به خود بر آن متمرکز می‌شوید، بیش‌تر دقت می‌کنید و به راحتی به حافظه می‌سپارید و بعداً هم خیلی راحت به خاطر می‌آورید.



اما خیلی از درس‌ها یا مطالب عمومی مورد علاقه ما نیستند، با آن‌ها چه کار کنیم؟ مسلماً نمی‌توانیم مطالعه‌ی آن درس یا مطالب را کنار بگذاریم و فقط درس‌ها یا مطالب مورد علاقه خود را مطالعه کنیم. بنابراین باید به طریقی خود را به آن‌ها علاقه‌مند کنیم.

راه‌های افزایش علاقه به درس

۱- مطالعه‌ی سطحی و اجمالی قبل از ورود به کلاس: با دانستن اطلاعات اولیه شوق یادگیری زیادتر می‌گردد و درک بهتری از درس خواهید داشت. یکی از دلایلی که معلمان بر پیش‌مطالعه تأکید می‌کنند، همین موضوع است.

اطلاعات اولیه قرار است در ما شوق و رغبت ایجاد کند و ما را به فراگیری بیش‌تر وادارد.

ویژگی‌های اطلاعات اولیه:

- اطلاعات اولیه باید ساده باشند،
- اطلاعات اولیه باید کم حجم باشند،
- اطلاعات اولیه باید به شکلی خوب و دوست داشتنی ارائه شوند.

۲- به کاربردهای عملی مطالب علمی فکر کنید و کاربرد آن‌ها را در زندگی خود جستجو کنید. (این مورد در برخی مطالب صادق است).

۳- استفاده از روش‌های درست مطالعه؛ روش‌های درست مطالعه بحث مفصلی را می‌طلبد. (برای آگاهی بیش‌تر به کتاب ۵۰۱ نکته در روش‌های مطالعه و یادگیری مراجعه کنید).

۴- بیان مطالب به زبان ساده و خوشایند و قابل فهم برای خود با استفاده از مثال‌ها، کاربردها، شعر، خلاصه کردن، کلمات کلیدها، خنده‌دار کردن و ...

انگیزه:

سعی کنید با ایجاد انگیزه‌های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی که برایتان مهم و جالب توجه است نسبت به مطالعه در خود شوق و علاقه ایجاد کنید. زیرا علاقه داشتن نسبت به یک موضوع سبب تمرکز حواس در هنگام مطالعه آن موضوع می‌شود.

۲- تعیین هدف‌های

محدود و زودبازده

در هر بار درس خواندن هدف و حجم درسی را که باید خوانده شود معین کنید تا در زمان مشخصی به آن برسید. بدین ترتیب تمرکزتان را بیش‌تر به مطالعه معطوف می‌کنید. وقتی در زمان مشخص شده به نقطه پایان می‌رسید، لذتی در شما پدید خواهد آمد که باعث افزایش تصاعدی تمرکز در دفعات بعد می‌شود.

۳- تند خواندن

سرعت مطالعه‌ی خود را تا آنجا افزایش دهید که درگیری ذهنی مطلوبی ایجاد شود. در این سرعت، ذهن متمرکز است. در این صورت هم در وقت خود صرفه جویی نموده‌اید و هم با درگیری ذهنی و تمرکز بیش‌تری خوانده‌اید. اگر آهسته بخوانید، مغز که توانایی و گنجایش خیلی بیش‌تر از این حرف‌هاست حوصله‌اش سر می‌رود و ناچار به سراغ افکار دیگر می‌رود تا خود را مشغول کند!!! (واقعاً همین‌طور است).

۴- مطالعه‌ی اولیه

در مطالعه‌ی اولیه متن را خط به خط نخوانید و نگاهی گذرا به متن بیندارید و یک سری مفاهیم اولیه را از متن بگیرید. با این کار زمان لازم برای مطالعه دستتان می‌آید و نیز درمی‌یابید که چه مطالبی را همین الان می‌توانید یاد بگیرید. چه مطالبی را باید جا بگذارید، چه مطالبی را اگر بخوانید نمی‌توانید بفهمید و نیاز به راهنما دارند و ...

۵- سؤال کردن

پیش از مطالعه، با یکی دو سؤال، ذهن خود را هدف‌دار کنید و هنگام

مطالعه با پیگیری جواب آن، متمرکز عمل کنید. زیرا در این صورت ذهنتان به جای رفتن به خارج از درس، همواره به دنبال جواب سوالات می‌گردد و تا از لابه‌لای مطالب به جواب نرسد دست بردار نیست و این‌گونه متمرکز می‌شوید.

۶- نوشتن و دست به

قلم بودن

خودکار و کاغذ در دست داشته باشید و همواره درگیر باشید. در حاشیه‌ی کتاب و یا در یک کاغذ، سؤال خود را مطرح کنید و یا نظراتان را بنویسید. مطالب مهم را خلاصه‌برداری کنید و ... این‌گونه ذهن شما همواره متمرکز می‌ماند.

خط کشیدن زیر مطالب مهم

هنگام مطالعه با استفاده از یک مداد، ایده‌ها و مطالب مهم و اساسی را علامت‌گذاری کنید. زیرا برای مشخص نمودن مطالب مهم و اساسی و خط کشیدن زیر آن‌ها لازم است با تمرکز حواس و دقت خاصی به مطالعه مشغول شد. پس خط کشیدن زیر مطالب مهم باعث برقراری تمرکز حواس و جلوگیری از حواس‌پرتی می‌شود.

یادداشت برداری هنگام مطالعه

یادداشت برداری نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس

و هم موجب بیش‌تر به خاطر سپردن مطالب می‌شود. یادداشت‌برداری، کاری جدی و فعال است که ملازم اندیشیدن است، بنابراین برای یادداشت‌برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه فعال بودن، داشتن تمرکز حواس است و برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن، هماهنگی چشم و مغز به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد.

۷- نسبت به اتفاقات

بیرونی بی‌تفاوت باشید

به هنگام مطالعه، خود را آموزش دهید که نسبت به محرک‌های بیرونی بی‌تفاوت باشید. با خود قرار بگذارید وقتی صدایی از بیرون می‌شنوید، وقتی تلفن زنگ می‌زند و یا دوستی وارد اتاق می‌شود بی‌توجه باشید، مثل این که هیچ‌کدام از این محرک‌ها در اطرافتان وجود ندارد و تنها راه ارتباط شما با محیط خارج موضوع درسی است.

۸- جدیت در مطالعه

به محض نشستن پشت میز مطالعه خواندن را با جدیت شروع کنید، چرا که اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به

دست می‌آید.

اجازه ندهید چیزی جز مطالعه ذهن شما را مشغول کند. با خود تصمیم بگیرید تا زمان معینی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان از مطالعه دست نکشید، به مطالعه ادامه دهید، اما زمان مطالعه را طولانی نکنید. بیهوده وسواس به خرج ندهید، بهانه تراشی نکنید و به خود تلقین کنید که فرد با اراده‌ای هستید و می‌توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. جدی باشید و با علاقه و انگیزه مطالعه کنید تا هنگام مطالعه دچار حواس‌پرتی نشوید.

۹- استفاده از جسم

راهنما

یکی از شیوه‌های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک راهنما چون؛ انگشت سبابه، مداد و ... به هنگام مطالعه است. زیرا استفاده از راهنما هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بهتر، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت و دوباره‌خوانی، اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می‌شود.

تأکید می‌کنم: انگشت خود را از متن جدا نکنید.

۱۰- یادداشت کارها

برای دفع افکار مزاحم

اگر حین مطالعه، موضوعی یا کاری یادتان آمد که باید آن را بعداً انجام دهید، آن را یادداشت کنید تا هنگام مطالعه حواستان دائماً به آن کار نباشد. مثلاً اگر هنگام مطالعه ناگهان به خاطر آوردید که امشب باید به دوست خود تلفن بزنید، دیگر نمی‌توانید فکر خود را به مطالعه متمرکز کنید، مگر این که آن را بر کاغذ بنویسید.

۱۱- سعی نکنید یک فکر خاص

را از ذهنتان بیرون نگه دارید.

در باره‌ی هرچه که نمی‌خواهید فکر کنید، همان موضوع، دایم به ذهنتان می‌آید و خوره‌ی جانتان می‌شود.

مثلاً همین الان به مدت یک دقیقه به همه چیز فکر کنید به جز یک خرس سفید قطبی. می‌بینید که در این مدت تنها به خرس سفید قطبی فکر می‌کنید نه چیز دیگر.

پس سعی نکنید که در مورد یک چیز خاص فکر نکنید، زیرا باعث می‌شود تا آن فکر برگردد. بهتر است به جای این کار توجه خود را به موضوع اصلی معطوف کنید.

می‌توانید آن موضوع را یادداشت کنید تا بعداً به آن فکر کنید و بدین‌گونه آن را از ذهن خود بیرون کنید.

۱۲- موسیقی و مطالعه

در باره‌ی رابطه‌ی موسیقی و مطالعه پژوهش‌های زیادی انجام شده و گزارش‌های متناقضی ارائه شده است. شما باید خودتان اثر موسیقی را بر تمرکزتان امتحان کنید.

در هر حال چیزی که مسلم است موسیقی‌های تند تمرکز را برهم می‌زند.

و اگر فکر می‌کنید موسیقی تمرکزتان را بالا می‌برد، موسیقی ملایم، آرام بخش و بدون کلام گوش کنید.

۱۳- محیط ساکت

واقعیت این است که هر چه محیطی ساکت‌تر باشد، برای تمرکز حواس بهتر است و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می‌کنیم که سر و صدای کمتری داشته باشد؛ اما به هیچ عنوان نباید در جست و جوی محیطی باشیم که سکوت مطلق بر آن حکم فرما باشد. بهترین مکان برای مطالعه، جایی است که سر و صدا در آن از بقیه جاهای موجود کمتر باشد.

مطالعه در جای کاملاً ساکت، غلط است؛ زیرا اگر شما این گونه به

محیط بسیار ساکت عادت کنید، شرطی می‌شوید و فقط در چنین مکان‌هایی می‌توانید مطالعه کنید و آن وقت در محیط‌های دیگر، با کوچک‌ترین سر و صدایی، تمرکز حواس شما به هم می‌ریزد و ایجاد تمرکز دوباره، برایتان بسیار مشکل است.

۱۴- پرهیز از عجله و

شتاب

عجله و شتاب تمرکز را بر هم می‌زند. عجله هنگام درس خواندن که غالباً به خاطر عقب بودن از درس است باعث ایجاد استرس می‌شود که شدیداً تمرکز را از بین می‌برد.

۱۵- پرهیز از سیری

بیش از حد و معده پر

مطالعه بلافاصله بعد از غذا خوردن، خود باعث عدم تمرکز می‌شود. سنگینی معده و سیری زیاد طبق قول حضرت رسول اکرم (ص) به وجود آورنده حماقت است. این همان خواندن و نفهمیدن و به عبارتی عدم تمرکز است.

در این باره در فصل آخر بیش‌تر خواهیم گفت.

۱۶- نظم و ترتیب

قبل از مطالعه، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه‌ی خود پردازید و برای مطالعه‌ی مؤثرتر و مفیدتر، در محیطی با وسایل و اسباب کمتر، منظم‌تر و مرتب‌تر قرار گیرید.

برخی افراد گرچه بسیار بی‌نظم هستند و همیشه لباس‌ها و کتاب‌هایی در وسط اتاق دارند، ولی نمی‌دانم چرا هنگام درس خواندن، این وسایل حواسشان را پرت می‌کند و به فکر جمع و جور کردن آن‌ها می‌افتند.

۱۷- زمان مطالعه

انتخاب زمان مناسب از عوامل ایجاد تمرکز است، مثلاً پس از استراحت خصوصاً در صبحگاهان بهترین زمان تمرکز و ساعات خستگی و کسالت نامناسب‌ترین زمان تمرکز است.

خود را به مطالعه در ساعت‌های خاص عادت دهید.

صبح زود (به محض بیدار شدن)، بعدازظهرها در ساعتی مشخص و یا ساعات اولیه شب بهترین زمان‌هایی است که باید برای مطالعه انتخاب کنید.

ذهن شما می‌تواند پس از مدتی مطالعه‌ی مداوم در یک ساعت خاص از شبانه‌روز، خود به خود در آن ساعت ویژه، کارآمدی، جذب و

فراگیری بیش‌تری پیدا کند.

نیمه شب مطالعه نکنید. هرچند که به مطالعه‌ی نیمه شب عادت دارید. در هنگام خواب ذهن شما به تثبیت آموخته‌های روز می‌پردازد.

۱۸- استراحت بین

مطالعه

یکی از عواملی که باعث به هم خوردن تمرکز می‌شود، خستگی ذهنی است. بهتر است مدت زمان طولانی و متوالی مطالعه نکنید و زمان استراحت کوتاهی در نظر بگیرید.

استفاده از یک استراحت کوتاه در هر ساعت، انرژی لازم برای حفظ تمرکز حواس را برای مدت زمانی طولانی‌تر در اختیار فرد می‌گذارد.

۱۹- وضعیت فیزیکی

مطالعه

بهترین وضعیت برای درس خواندن نشستن پشت میز مطالعه و بدترین وضعیت، درازکش است. در وضعیت درازکش، فرد سریع از حال و هوای مطالعه خارج می‌شود و تمرکز حواس خود را از دست می‌دهد.

مطالعه در حالت‌هایی نظیر دراز کشیدن، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن، تکیه زدن به دیوار و امثال این‌ها مناسب نیست، زیرا در چنین موقعیت‌هایی نمی‌توان تمرکز حواس خود را حفظ نمود.

همچنین هنگام مطالعه سعی کنید کم‌رسان خم نشود و فاصله کتاب تا چشم سی سانتی‌متر باشد.

محیط مطالعه باید آرام، روشن و دارای هوای مناسب باشد. هیچ چیز به اندازه سر و صدا، خسته کننده و مانع تمرکز حواس نیست. محل مطالعه باید از هر نظر مانند نور، دما، درجه، حرارت و... مناسب باشد.

۲۰- مکان مطالعه

برای مطالعه‌ی جدّی و توأم با تمرکز، یک فضای ثابت و یکنواخت بهترین مکان است.

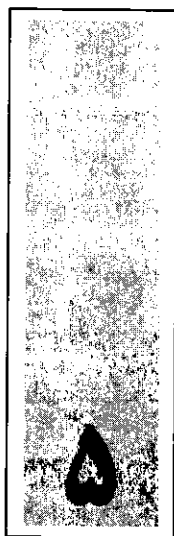
برای داشتن تمرکز به هنگام مطالعه ابتدا باید خود را از دنیای خارج جدا کنید و محیط مناسبی برای مطالعه برگزینید.

محیط و مکان مطالعه علاوه بر داشتن شرایطی چون سکوت و آرامش، باید تا حد امکان ثابت و بدون تنوع باشد. اگر واقعاً می‌خواهید با تمرکز مطالعه نمایید باید سعی کنید که خود را به محیط یکنواخت و ثابت عادت دهید. فضاهای عمومی مانند پارک، برای یک مطالعه جدّی، مکان مناسبی نیست. تغییرات مکرر در دکور اتاق و یا مکان مطالعه نیز توصیه نمی‌شود.

بهترین مکان برای مطالعه‌ی توأم با تمرکز، منزل خودتان و یک اتاق مشخص است.

محیط آشنای یک اتاق، در حین مطالعه موجب تمرکز بیش‌تر حواس می‌شود، زیرا لوازم آن اتاق هر روز پیش چشم شما است و کمتر توجهتان را به خود جلب می‌کند. به علاوه اگر هر روز هنگام مطالعه در اتاق معینی بودید، کم‌کم ذهنتان عادت می‌کند که به محض رسیدن به آن اتاق آماده تمرکز حواس و فراگیری شود.

بنابراین ثابت بودن مکان مطالعه و مشخص بودن آن به علت دسترسی راحت‌تر و فراهم بودن وسایل موردنیاز از قبیل کتب درسی، دفاتر، کتاب لغت، خط کش، قلم و نظایر آن جهت مطالعه موجب تمرکز حواس بیش‌تر و آمادگی ذهنی هنگام مطالعه می‌شود.



مراحل یک مطالعه‌ی متمرکز

۱- طرح سؤال

مرحله‌ی اول از یک مطالعه‌ی متمرکز طرح سؤال است. قبل از این که مطالعه‌ی دقیق را شروع کنید باید برای خود سئوالاتی طرح کنید تا در فصل پیش روی به دنبال آن باشید.

طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می‌کند تا به طور فعالانه و با تمرکز دقت کافی و با انگیزه و علاقه به مطالعه بپردازد.

طرح سؤال هنگام مطالعه سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می‌شود و فرد برای یافتن پاسخ به سئوالات بایستی تمرکز حواس خود را حفظ نماید.



۲- تندخوانی

تندخوانی باعث توجه و تمرکز بیش‌تر و فهمیدن مطالب و در نتیجه باعث یادگیری بهتر می‌شود. مغز ما قادر است در هر دقیقه هزاران کلمه را از خود عبور دهد. اگر سرعت مطالعه پایین باشد، ذهن وقت اضافی می‌آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می‌پرد و در نتیجه حواس پرتی ایجاد می‌شود.

مطالعه سریع و تندخوانی فرصت جولان به ذهن را نمی‌دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌شود.

۳- عبارت‌خوانی

عبارت‌خوانی یعنی خواندن عبارات و جملات به عوض خواندن کلمات. از طریق عبارت‌خوانی خواننده با سرعتی که نزدیک به سرعت اندیشیدن اوست، متن را می‌خواند.

اگر سرعت آن قدر کم باشد که ذهن از حالت فعال بودن باز بماند، احساس دل‌زدگی ایجاد می‌شود و چیزهای دیگری ذهن فرد را مشغول می‌کند و از روند مطالعه خارج می‌شود.

۴- خواندن اجمالی

خواندن اجمالی نمونه‌گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات است. در این روش خواننده مطالب را سازمان‌بندی می‌کند، آنگاه هدف از مطالعه خود را مشخص نموده و مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می‌زند و سپس از طریق سؤال کردن، کنجکاوی، علاقه، دقت و تمرکز حواس فرد، افزایش می‌یابد.

۵- خواندن تجسسی

منظور از روش تجسسی، طرح انواع سئوالات جزئی و کلی و مطالعه عمیق و اثربخش در جهت دست یافتن به پاسخ این سئوالات است. هدف خواندن تجسسی افزایش تمرکز و درک عمیق‌تر معانی است. به همین دلیل خواندن تجسسی تمرکز حواس و علاقه فرد را افزایش می‌دهد و به او کمک می‌کند تا مطالب دشوار را تجزیه و تحلیل نموده و آن‌ها را بهتر بفهمد. فهمیدن مطالب موجب تحکیم آن‌ها در حافظه می‌شود.

مطالعه به روش

PQRST

این روش یکی از بهترین تکنیک‌های مطالعه کتاب درسی است (و تقریباً

مشابه مراحل ذکر شده است). استفاده از این روش، توانایی فراگیرنده را برای مطالعه، به یادسپاری و یادآوری مطالب درسی افزایش دهد. مراحل روش PQRST (که از حروف اول ۵ کلمه Preview, Question, Reading, Self-Recitation و Test گرفته شده) بدین قرار است:

مرحله پیش‌خوانی Preview

اولین گام برای مطالعه یک کتاب درسی بررسی مقدماتی (مطالعه اجمالی) آن است، در این مرحله، مطالب یک فصل برای دستیابی به یک دید کلی درباره موضوعات و بخش‌های اصلی آن پیش‌خوانی می‌شود.

پیش‌خوانی موجب درک بیش‌تر مطالب می‌شود چون، طی مطالعه اجمالی، آگاهی کلی فرد از موضوع مورد مطالعه، اجزاء کتاب و ارتباط آن با یک‌دیگر در نظر خواننده‌ی آن مفهوم بهتری پیدا می‌کند.

مرحله پیش‌خوانی شامل: خواندن عنوان فصل، خواندن سطحی مطالب یک فصل، تمرکز و توجه روی عناوین بخش‌های اصلی و فرعی کتاب، نگاه‌گذار به تصاویر و مثال‌ها به ویژه خواندن دقیق بخش خلاصه آخر فصل است.

البته چون مطالب یک کتاب در طی سال تحصیلی خوانده می‌شود،

این مرحله را می‌توان برای یک فصل پیاده کرد.

مرحله طرح سوال Question

پس از خاتمه مطالعه اجمالی یک بخش، در این مرحله تعدادی از عناوین اصلی و فرعی و قسمت‌های مورد مطالعه به سوال تبدیل می‌شود.

طرح سوال از محتوای درسی، حس کنجکاوی و انگیزه یادگیری را در خواننده افزایش می‌دهد و بدین ترتیب باعث افزایش دقت و تمرکز فکری و در نتیجه سرعت و سهولت یادگیری می‌شود.

کنجکاوی موجب افزایش اشتیهای ذهن برای یادگیری بیش‌تر می‌شود و چنانچه مطالب یادگیری شده ناشی از پرسش‌های معینی باشد، به راحتی با هم ترکیب می‌شوند و بیش‌تر در حافظه باقی می‌ماند.

مرحله خواندن Reading

پس از مطالعه اجمالی و طرح سوالات از عناوین کتاب درسی، قدم بعدی خواندن عمیق و دقیق محتوای درسی برای درک و فهم صحیح آن است.

در این مرحله خواننده کتاب باید تلاش کند تا درباره آن چه که می‌خواند فکر کند و آن را با آموخته‌های قبلی خود مرتبط سازد.

مرحله به خود پس دادن Self-Recitation

پس از خواندن دقیق مطالب، باید تلاش کرد تا ایده‌های اصلی محتوای مورد مطالعه بدون مراجعه به کتاب و از حفظ یادآوری شود. برای این کار یادگیرنده می‌تواند مطالب را (با صدای بلند یا آهسته) به خود بازپس دهد.

باید تلاش کرد تا به پرسش‌های مطرح شده در مرحله سوم پاسخ داده شود و در صورت عدم یافتن پاسخ برای آن‌ها، باید دوباره به متن اصلی بازگشت و آن قسمت را دوباره خواند.

در صورتی که قادر به بازگو کردن مطالب مطالعه شده در قالب کلمات و عبارات خود باشیم، می‌توانیم ادعا کنیم که آن مطالب را خوب یاد گرفته‌ایم.

با استفاده از تکنیک به خود پس دادن، فاصله‌های خالی اطلاعات و خلاء یادگیری افراد آشکار می‌شود، و زمینه را برای سازماندهی مجدد مطالب در ذهن فراهم می‌سازد.

به خود پس دادن، مرحله مرور و تکرار فعالانه مطالب درسی است که اگر آن را به کار نبریم، فراگیری فعال نداریم و علیرغم تلاش و صرف وقت برای خواندن، در هنگام یادآوری مطالب به ویژه زمان امتحانات با مشکل مواجه می‌شویم.

تکنیک به خود پس دادن یکی از اصول اولیه تثبیت اطلاعات در حافظه

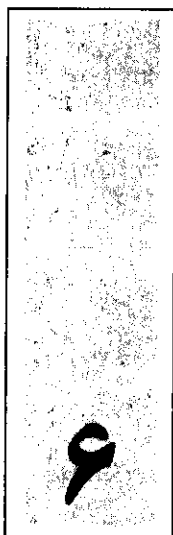
است و باید زمان زیادی صرف مطالعه و از حفظ گفتن درس نمائیم.

مرحله آزمون Test

پس از پایان مراحل چهارگانه در یادگیری محتوای درسی، می‌توان میزان یادگیری‌های خود را ارزیابی کرد. در این مرحله درمی‌یابیم که تا چه اندازه مطالب را خوب و عمیق آموخته‌ایم و کدام قسمت‌ها را خوب نیاموخته‌ایم تا به مطالعه جبرانی بپردازیم.

سئوالات و تمرینات پایانی فصل‌های کتاب و یا کتاب‌های تمرین در این مرحله استفاده می‌شود.

نکته: استفاده از این روش در افزایش بازده یادگیری تأثیری قطعی دارد. اما مستلزم تمرین و تکرار است، و به صبر و حوصله و اراده قوی نیازمند است.



تمرکز فکر با تغذیه‌ی بهتر

آیا واقعاً مواد غذایی خاصی باعث تقویت هوشیاری، آگاهی و تمرکز می‌شوند؟

نظریه‌های مختلفی درباره‌ی غذاهایی که تمرکز را بالا می‌برند، وجود دارد. واقعیت این است که نمی‌توان از تاثیر غذا روی ذهن و قدرت تفکر چشم‌پوشی کرد، ضمن آن که هیچ غذای خاصی وجود ندارد که بتواند قدرت ذهنی افراد را به صورت معجزه آسا افزایش دهد.

صحبت در باره‌ی اثر تغذیه بر تقویت حافظه، آسان‌تر از صحبت در باره‌ی اثر آن بر تمرکز است؛ یعنی به راحتی می‌توان گفت که چه غذاهایی قدرت حافظه را بالا می‌برد (در این مورد به کتاب "آنچه هر دانش‌آموز باید بداند - حافظه و یادگیری مراجعه کنید) اما در باره‌ی

غذاهایی که تمرکز فکر را بالا می‌برند، باید با احتیاط سخن گفت.

تغذیه‌ی صحیح و افزایش

تمرکز یادگیری دانش‌آموزان

مصرف میان وعده‌های حاوی انرژی بالا و مواد مغذی پایین و یا استفاده از چربی و مواد قندی ساده موجب ایجاد حس سیری کاذب در کودکان می‌شود بدون این که نیازهای تغذیه‌ای لازم آن‌ها را تامین کند.

گزارش‌هایی وجود دارد مبنی بر این که ویتامین‌های B, E, C, بتاکاروتن و منیزیم می‌تواند قدرت مغز را تقویت کنند. اما ثابت نشده که قرص‌های حاوی این مواد بتوانند باعث تقویت حافظه و تمرکز شوند. ویتامین C را به راحتی در مرکبات می‌توان یافت. بتاکاروتن در هویج، اسفناج و دیگر سبزیجات برگ‌دار سبز وجود دارد.

مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مثل ماهی و کولین (ماده مغذی اصلی موجود در لسیتین) دارای اثرات خاصی هستند و بر سلامت ذهن، تاثیرات مثبتی دارند و پژوهشگران در تلاشند ترکیبی از این مواد را در اختیار افراد بگذارند تا قدرت حافظه آن‌ها تقویت شود. کم‌خونی و فقر آهن به ویژه در دختران نوجوان می‌تواند زمینه‌ساز اختلال یادگیری و تمرکز شود.

برای بهبود حافظه و تمرکز خود روی مصرف کنید. روی در غذاهای دریایی مانند ماهی و صدف خوراکی، غلات و حبوبات وجود دارد.

ماست و شیر کم چرب باعث افزایش هوشیاری ذهنی می شود. مصرف مواد غذایی حاوی کافئین تمرکز و حافظه کوتاه مدت شما را تقویت میکند. کافئین سبب افزایش تمرکز، تسریع واکنش ها و روند اندیشیدن می گردد. اما در مصرف آن زیاده روی نکنید. کافئین در شکلات، چای و قهوه موجود است. نوشیدن دو فنجان قهوه در روز کافی است.

یک فنجان قهوه به

همراه شکر

بعضی غذاها برای کوتاه مدت باعث افزایش تمرکز فرد می شود دکتر ویلسون، سخنگوی انجمن رژیم غذایی امریکا معتقد است کافئین موجود در قهوه می تواند در رفع خستگی مفید باشد و به فرد انرژی بدهد؛ اما این اثر کاملاً کوتاه مدت است و خصوصیات فردی است که طول مدت اثر و یا واکنش نسبت به چنین موادی را تعیین می کند. بعضی از مردم با مصرف این مواد احساس بهتری دارند و به علت اثرات تحریکی این مواد، میزان ضربان قلب آن ها افزایش می یابد، در حالی که بعضی دیگر احساس ناراحتی می کنند و عصبی می شوند. همین حالات ناراحتی و عصبی شدن می تواند تمرکز فرد را مختل کند.

حتی اگر فردی با مصرف این گونه مواد غذایی احساس بهتری داشته باشد، به هر حال بعد از رفع اثرات این مواد غذایی دوباره به



حالت قبلی برمی‌گردد و گاهی اگر این مواد بیش از حد مصرف شوند، مشکل‌ساز می‌شود؛ چراکه اثبات شده مصرف بیش از حد قهوه به دلیل داشتن کافئین زیاد باعث از بین رفتن تمرکز می‌شود.

غذاهای بسیار شیرین اثراتی سریع، کوتاه مدت و مثبت بر توانایی ذهنی دارند.

پروفسور گلد، استاد روان‌شناسی و علوم اعصاب دانشگاه ایلینویز معتقد است گلوکز (قند) اثراتی بر حافظه و یادگیری دارد، اما دخالت دیگر فرآیندها مثل استرس و تفاوت فردی در سوزاندن گلوکز را نباید نادیده گرفت.

اگر گلوکز از یک حد بالاتر برود، حافظه مختل می‌شود.

پُرخوری یا کم‌خوری

عامل دیگری که ممکن است با تمرکز افراد رابطه داشته باشد، پُرخوری یا کم‌خوری است.

اگر فردی قبل از انجام یک کار مهم، پُرخوری کند، احساس خواب‌آلودگی می‌کند.

رژیم‌های غذایی پُرجرب روی آگاهی و تمرکز، اثرات منفی دارد، طوری که حافظه و یادگیری تضعیف می‌شود، پس نمی‌توان از افرادی که غذاهای پُرجرب می‌خورند، انتظار هوش آنچنانی داشت.

از سوی دیگر افرادی که کالری کافی دریافت نمی‌کنند و از وعده

غذایی خود صرف نظر می‌کنند یا تحت رژیم‌های سخت غذایی قرار دارند، نمی‌توانند تمرکز خوبی داشته باشند و حواس آن‌ها به راحتی پرت می‌شود.

نقش صبحانه

مصرف غلات کامل به همراه شیر کم‌چرب یا نان و پنیر و گردو یکی از بهترین ترکیبات برای تامین یک صبحانه مغذی و کامل است. ضمن این که مصرف میوه‌های تازه را در وعده صبحانه نباید فراموش کرد. پژوهش‌ها نشان داده است کودکانی که صبحانه میل می‌کنند، حافظه کوتاه مدت بهتری نسبت به هم‌کلاسی‌های خود که صبحانه نمی‌خورند، دارند.

کودکانی که صبحانه‌های پُرکالری (مثل کیک، شکلات، شیرینی و ...) می‌خورند، تمرکز خوبی ندارند.

منابع

- اسبورن، الگزاندر فیکنی، پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت، ترجمه‌ی حسن قاسم‌زاده، تهران، نیلوفر، ۱۳۸۱.
- پاورز، ملوین و استارت، رابرت، راهنمای تمرکز بهتر، ترجمه‌ی حسین نیر، تهران، انتشارات به‌نشر، ۱۳۸۸.
- پوردریایی‌نژاد، علی، درآمدی بر مهارت‌های مطالعه، تهران، انتشارات ابتکار دانش، ۱۳۸۶.
- تایلستون، دونا واکر، آنچه هر معلم باید بداند - حافظه، مغز و یادگیری، ترجمه‌ی علی اسماعیلی و ندا نفیسی، تهران، انتشارات شلاک، چاپ سوم، ۱۳۸۹.
- توماس، دیوید، تقویت حافظه، ترجمه‌ی فرهاد همت‌خواه، تهران،

انتشارات عصر کتاب، ۱۳۸۹.

- حسن‌پور ایرانی، ملیحه، اضطراب ریاضی، تهران، انتشارات شلاک، ۱۳۸۰.

- حسینی، سید محمدرضا، ۵۰۱ نکته در روش‌های مطالعه و یادگیری، چاپ چهارم، تهران، انتشارات شلاک، ۱۳۸۸.

- حسینی، سید محمدرضا، زندگی سالم با تغذیه سالم، تهران، انتشارات شلاک، ۱۳۸۰.

- حورایی، سید مجتبی، مطالعه موفق با تمرکز، تهران، انتشارات دکلمه‌گران، ۱۳۸۹.

- مورفی، جوزف، تقویت و تمرکز فکر، ترجمه‌ی هوشیار رزم‌آزما، تهران، نشر سپنج، ۱۳۸۶.

**WHAT EVERY STUDENT
SHOULD KNOW ABOUT**

The focus of the study

- ◎ تمرین‌هایی برای افزایش تمرکز
- ◎ مراحل یک مطالعه‌ی متمرکز
- ◎ روش‌های ایجاد تمرکز
- ◎ تمرکز با تغذیه‌ی بهتر



انتشارات شادی



9 786005 227635